



Hemmeligheden bag japanernes sunde madkultur

Mouritsen, Ole G.

Published in:
Kristeligt Dagblad

Publication date:
2017

Document version
Også kaldet Forlagets PDF

Citation for published version (APA):
Mouritsen, O. G. (2017). Hemmeligheden bag japanernes sunde madkultur. *Kristeligt Dagblad*, 11.

Debat

Professor: Hemmeligheden bag japanernes sunde madkultur



Efter Anden Verdenskrig fortrængte æg, kød og fisk noget af risen i japanernes kost, og med det fulgte en ændring i smagspræferencerne mod det, som vi nu betragter som traditionel og sund japansk kost, skriver professor og japansk mad-ambassadør Ole G. Mouritsen. – Foto: Shizuo Kambayashi/AP/ritzau

10. oktober 2017, kl. 0:00

Af Ole G. Mouritsen

NÅR VI SIGER japansk mad, tænker vi mest på sund mad af råvarer fra havet, mange grøntsager, lidt kød, små portioner og få kalorier, men sådan har japanerne ikke altid spist, og den sunde japanske mad er et nyere fænomen, som kan være nyttigt at forstå, hvis vi vil lære at spise sundere.

Det bliver mere og mere klart, at der er en sammenhæng mellem en befolkningsgruppes sundhed og den mad, man spiser. I disse år vokser kostbetingede sygdomme med epidemisk hast både i rige og fattige lande, for eksempel hjerte-kar-sygdomme, diabetes, kræft, fedme og visse mentale sygdomme.

De enkelte individers genetiske baggrund spiller selvfølgelig ind, men det ser ud til, at også i denne sammenhæng havde Darwin ret, da han påstod, at omgivelserne (**the conditions of existence**) betyder mere end generne (arven). Det globale sygdomsmønster har i de seneste hundrede år ændret sig meget hurtigere end vores gener, og det er udtrykket af generne, som galopperer af sted i takt med, at vores livsstil, og her gælder det især kost og motion, er under hastig forandring.

Det lover på en måde godt, fordi vi så bare kan ændre vores livsstil og kostvaner, hvis vi ønsker at leve sundere. Som de fleste ved, er det nemmere sagt end gjort. Mad er jo ikke bare

EN NØGLE TIL AT FORSTÅ, hvorfor det er så svært, skal søges i det forhold, at vi kan lide den mad, vi har lært at spise. Det at spise noget bestemt er ikke medfødt, men noget vi skal lære. Mennesket er omnivor, det vil sige, at vi kan i princippet spise alt. Hvor der basalt set kun er én måde at gå på, er der uendeligt meget forskellig mad, man kan spise og leve af. Hvad vi kommer til at synes om, er, hvad vi har lært at spise.

Og det er her, forskellige madkulturer og kostvaner kommer i spil. Selvom der mange steder er vækst i udbuddet i lokale fødevarer med årstidsbestemt variation og et bredt spektrum af smage, er det generelle billede, at en industrialiseret og globaliseret fødevareproduktion har betydet en indsnævring i den slags mad, vi lærer at spise, og de forskellige smage, vi vænner os til.

Det har ført til en syg madkultur, som vi bliver syge af. Det har også ført til, at vi har fået et sygeligt forhold til mad, ofte forbundet med angst og skyld, hvor det, som skulle være en nydelse og en glæde, er blevet til et traume. For vi ved jo godt, hvad der er sundt for os, og hvad vi skulle holde os fra at spise. Vi læser og hører om det hver dag.

Inden vi fortvivler over, at problemet hermed er blevet individualiseret for dem af os, som allerede har lært at spise en bestemt slags mad, eller er blevet gjort til en vanskelig opgave for småbørnsforældre, kan vi måske finde trøst i resultaterne af et vellykket eksperiment med et helt lands madkultur – Japan, som har verdens næsthøjeste middel- levetid.

Japanerne som befolkningsgruppe har ikke altid spist så sundt, som vi måske tror. Den daglige kost for almindelige japanere bestod op til Anden Verdenskrig af en skål kogt ris, lidt misosuppe, en smule urter og syltede grøntsager, og fisk var ikke dagligkost. Den japanske kost manglede proteiner, og befolkningen var generelt underernæret.

Mange af de retter, som vi nu forbinder med Japan, havde oprindelse i Kina og Korea. Selvom den grundsmag, umami, som vi forbinder med velsmag, for første gang blev beskrevet af den japanske kemiker Kikunae Ikeda i 1908, så kan man ikke forbinde den tidligere almindelige japanske dagligmad med velsmag som sådan. Så hvordan skete ændringen til det velsmagende og sunde køkken, som vi i dag forbinder med Japan?

Forskere mener, at det skete i tre trin. Det første trin er forbundet med den såkaldte Meiji-restauration i anden halvdel af det 18. århundrede, hvor Japan efter århundreders isolation begyndte at åbne sig op for omverdenen og bevæge sig mod et kapitalistisk industrisamfund.

proklamerede kejser Meiji, at han var begyndt at spise kød, og han brød dermed med en tusindårig gammel buddhistisk tradition og åbnede op for vestlige madvaner.

DEN ANDEN SKELSÆTTENDE begivenhed skete i 1920'erne, hvor den japanske hærledelse under krigen i Sibirien måtte erkende, at soldaterne ikke kunne kæmpe på en kost af ris, miso og grøntsager. Kød med protein og fedt fra svin, kvæg og fjerkræ kom ind i feltrationen. Soldaterne måtte nu lære at spise denne kost, hvis de ville overleve. Denne læring tog de efter krigen med sig tilbage til det japanske samfund, og gradvist udbredtes de nye madvaner til resten af befolkningen.

Men det var først efter Anden Verdenskrig og en katastrofal periode med national hungersnød, at japanerne i et tredje trin åbnede helt for nye madvaner og nye smage, som var inspireret af krigens madrationer.

Op til Anden Verdenskrig var Japan 90 procent landbrugsland, hvor hver familie producerede sin egen mad, men efter krigen skete der ernæringsmæssigt et dramatisk skift i den nationale kost fra kulhydrater til proteiner. Æg, kød og fisk fortrængte noget af risen, og med det fulgte en ændring i smagspræferencerne mod det, som vi nu betragter som en traditionel og sund japansk kost. Den tidligere simple kost blev nu suppleret med fremmede retter som nuddelsupper og stegte, simrede og kogte grøntsags-, fiske- og kødretter, men alt sammen tilpasset en japansk madkultur med fokus på velsmag(umami) og ikke for store portioner.

DET ER DERFOR IKKE noget specielt iboende, der førte til den sunde japanske madkultur, som vi kender den i dag, men en række ydre omstændigheder, som medvirkede til, at japanerne lærte at spise anderledes og sætte pris på andre smage.

Utvivlsomt har den japanske forståelse af, hvordan man bibringer maden velsmag ved at udnytte hemmeligheden bag umami, ikke mindst fra den suppefond (**dashi**), som i århundreder har været omdrejningspunktet for både aristokratiets og den almindelige bondes køkken, været helt afgørende for sammensmeltningen af fremmede madvaner og råvarer til et originalt japansk køkken med inspiration fra det ældgamle japanske munkekøkken. Det er muligt, at denne sammensmeltning er et eksempel på "nedsynkningsteorien", ifølge hvilken aristokratiets madvaner finder vej til folket.

Ikke overraskende er mange japanere nu bekymrede for, at pendulet er begyndt at svinge den anden vej. Globaliseringen af madkulturen også i Japan lover ilde med udbredelse af den vestlige fastfoodkultur, som er pumpet med kulhydrater, fedtstoffer og masser af tomme kalorier.

daglige måltid fra bunden, og de lette løsninger finder indpas, hvilket ofte betyder, at man nu lærer at spise federe og sødere mad.

De japanske myndigheder er opmærksomme på problemet, og som noget helt usædvanligt fastsatte bystyret i Tokyo i 2008, at firmaer kunne få bøder, hvis deres medarbejderes taljemål overstiger en bestemt størrelse.

At det måske virker antydes af, at kun lande med hungersnød har lavere hyppighed af fedme end Japan.

I år fejrer vi 150-året for etableringen af handelsaftaler og diplomatiske forbindelser mellem Japan og Danmark. Det kunne være en god anledning til at lære af den japanske historie, hvordan en hel nation kunne ændre madkultur.

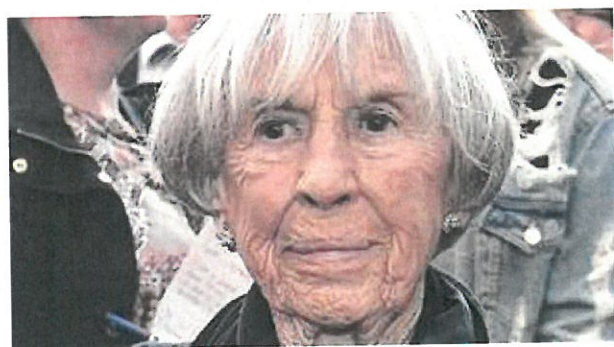
Ole G. Mouritsen, professor, dr.scient., japansk mad-ambassadør, præsident for Det Danske Gastronomiske Akademi og centerleder ved Smag for Livet.

Andre læser lige nu

16.06.2017 11:56

Tinne Hjersing Knudsen, citathistorie fra Radio24syv

Lise Nørgaard sammenligner afrikanere med lemminger



I stedet for at samle penge ind til Afrika, skulle vi sende "et helt vogntog med præservativer" derned for at hjælpe dem, mener den 100 år gamle journalist og skaber af Matador Lise Nørgaard

Mediekommentar 11.10.2017 00:00

U-bådssagen er en uhyggelig test på viljen til at trække den skarpe streg i sandet



U-bådssagen stiller store krav til mediernes til- og fravalg, skriver Kurt Strand

11.10.2017 09:14

Af Helle Lykkeberg Laursen

Kan et 11-årigt barn give samtykke til sex?



I Frankrig er en 28-årig mand anklaget for seksuelt overgreb mod en 11-årig pige. Ifølge fransk lov kan han efter alt at dømme slippe for en voldtægts-dom, fordi der ikke var tale om trusler eller tvang. Sagen bør give anledning til en moralsk opvågnen i det franske retssystem, lyder kritik